



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Gombo con Olio d'Oliva

Zeytinyağlı Bamyâ



Mezzo kg di gombo fresco
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
3 pomodori
1 cucchiaino di zucchero
1 bicchierino olio d'oliva

- # I fini di gombi si tagliano.
- # In questo momento cipolle ed aglio si macina bene e poi si schiacciano con il sale dopo si mettono in fondo di pentola.
- # Alla sopra si aggiungono gombi e i pomodori tagliati in dado.
- # Si pizzicano zucchero e sale poi si aggiunge olio d'oliva dopo il coperchio di pentola si coperta.
- # Si cucina circa per 10 minuti sul fuoco alto poi il fuoco si regola a basso e si continua a cucinare ancora per mezz'ora poi si leva dal fuoco.
- # Si lascia a riposare senza aprire il coperchio per mezz'oretta.
- # Dopo mezz'ora si apre il coperchio e si miscela con attenzione.
- # Servirsi in fresco.

Nota: I gombi si fanno aspettare nel acqua limonata e salata per non allungarsi.